

# 食育たより もぐもぐ11月号



寒い日も増えてきましたね！日中との寒暖差により体調を崩しやすい季節です。いつも以上に手洗い・うがいをしっかりとし体調管理に気をつけましょう。先月より、わらのいえさんのみそ汁作りが始まりました☆初回は園で実際に行っている出汁の取り方を学びました！2回目はグループごとに食材を買ってきてもらい、みんなで作ってもらいます♪どんな味噌汁が出来上がるかな～☆



園で大人気のアレンジ味噌汁をご紹介します！体が温まります♪

## 【豆乳味噌スープ】

—材料— (1~2人分)

- ・鶏もも肉15g
- ・小松菜3g
- ・長ネギ10g
- ・ごぼう3g
- ・木綿豆腐25g
- ・だし昆布
- ・さつまいも (又はじゃがいも) 20g
- ・大根10g
- ・人参8g
- ・しめじ2g
- ・無調整豆乳50g
- ・HIKARIみそ3g

—ポイント—

- ・ごぼうはしっかりと水にさらして灰汁を取る。
- ・小松菜は茹でてから、スープにいれると渋みが少なくなる
- ・粉末のお出汁でも◎

—作り方—

- ①昆布の出汁をとる。
- ②そこへ食べやすい大きさに切った具材を入れ、じっくりと煮込みます。
- ③具材が煮えたら豆乳を加え、コトコト。味噌で味を整えたら完成☆

台所で使用している調味料をご紹介します◎

第7回目は、味噌です。

【国産無添加 ひかり味噌】

ひかり味噌は大豆・お米・食塩のみのもともシンプルな材料で作られています。香りが良くて品のある味わいです。



	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)			
午前	ふかしいも	りんご		ふかしかぼちゃ	バナナ	チーズ			
屋食	ご飯(玄米)、高野豆腐のオランダ煮、いわしのつみれ汁、ふりかけ(魔法の粉)、納豆(チーズ)、浅漬け、麦茶	雑穀ご飯、大豆つくね、ひじきの煮物、みそ汁(南瓜・玉ねぎ)、納豆(梅)、ぬか漬け、麦茶	文化の日	ごはん、焼き肉、ワンタンスープ、バナナ、麦茶	麦ご飯、タラのから揚げゴマソース掛け、3色パリパリサラダ、みそ汁(わかめ・豆腐)、納豆、ぬか漬け、麦茶	豚肉と小松菜のあんかけ丼、南瓜と玉ねぎのスープ、バナナ、納豆、ぬか漬け、麦茶			
午後	青菜の中華風おにぎり、小女子	キャベツと豆腐のお好み焼き		やきいも	おなかおにぎり、小女子	ふかしいも			
延長	野菜スープ	五目粥		マカロニスープ	りんご				
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)			
午前	オレンジ	ふかしかぼちゃ	バナナ	ふかしいも	りんご	チーズ			
屋食	ご飯(玄米)、車麩の煮物、雷汁、ふりかけ(ゆかり)、納豆(チーズ)、浅漬け、麦茶	雑穀ご飯、鶏肉の照り焼き、すき昆布の煮物、みそ汁(厚揚げ・ごぼう)、納豆(梅)、ぬか漬け、麦茶	ご飯(7分)、さんまのから揚げ梅ソース掛け、ブロッコリーサラダ、みそ汁(油麩)、納豆、ぬか漬け、麦茶	豆カレーライス、春雨スープ、ラフランス、納豆(チーズ)、浅漬け、麦茶	麦ご飯、さばの塩焼き、切り干し大根のサラダ、豆乳味噌スープ、納豆、ぬか漬け、麦茶	お豆腐中華丼、中華スープ(椎茸)、オレンジ、納豆、ぬか漬け、麦茶			
午後	大豆肉味噌おにぎり、小女子	きつねうどん、果物	ミネラルおにぎり	バナナスコーン	青のりチーズおにぎり、小女子	ごまおはぎ			
延長	野菜スープ	きのこ粥	チーズ	オレンジ	鶏粥				
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)			
午前	ふかしいも	バナナ	ふかしかぼちゃ	りんご	ふかしじゃがいも	チーズ			
屋食	ご飯(玄米)、里芋とひき肉の煮物、おくすかけ、ふりかけ(ごまお)、納豆(チーズ)、浅漬け、麦茶	ご飯(7分)、鶏肉のからあげ、きんぴらごぼう、みそ汁(豆腐・あおさ)、納豆、ぬか漬け、麦茶	はらこめし風ごはん、仙台芋煮、バナナ、納豆、ぬか漬け、麦茶	雑穀ご飯、厚揚げステーキ肉みそかけ、ほうれん草の磯部和え、すまし汁、納豆(チーズ)、浅漬け、麦茶	ご飯(七分)、プリのねぎソースかけ、キャベツと小魚の甘酢和え、みそ汁(切り干し大根・玉ねぎ)、納豆(梅)、ぬか漬け、麦茶	鶏そぼろのあんかけ丼、白菜のスープ、みかん、納豆、ぬか漬け、麦茶			
午後	高野豆腐ドーナツ(きなこ味)	ひじきおにぎり、小女子	さつまいもチップス、揚げお豆	鶏そぼろおにぎり、小女子	マカロニきな粉、果物	味噌おにぎり			
延長	バナナ	中華スープ	五目粥	チーズ	りんご				
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)			
午前	ふかしいも		りんご	ふかしかぼちゃ	バナナ	チーズ			
屋食	ご飯(玄米)、野菜の揚げ漬け、呉汁、ふりかけ(魔法の粉)、納豆(梅)、浅漬け、麦茶	勤労感謝の日	雑穀ご飯、さつまいもの天ぷら、春雨サラダ、みそ汁(油揚げ・椎茸)、納豆(チーズ)、ぬか漬け、麦茶	ハヤシライス、豆乳スープ(マカロニ入り)、みかん、納豆、浅漬け、麦茶	ご飯(7分)、カレイの塩麹焼き、切り干し大根の煮物、なめこ汁、納豆(チーズ)、ぬか漬け、麦茶	麻婆豆腐丼、春雨スープ、バナナ、納豆、ぬか漬け、麦茶			
午後	鮭チーズおにぎり		大豆じゃこおにぎり、小女子	サーターアンダーギー	梅わかめおにぎり、小女子	ゆかりおにぎり			
延長	マカロニスープ		春雨スープ	チーズ	みかん				
	29(月)	30(火)	～献立に取り入れている旬の食材～						
午前	ふかしいも	りんご	・さつまいも・さといも・かぼちゃ・しいたけ・しめじ・まいたけ・だいこん・かぶ・ながねぎ・にんじん・れんこん・りんご・みかん・さんま・鮭・しらす						
屋食	ご飯(玄米)、鶏肉と大根の煮物、雷汁、ふりかけ(小松菜としらす)、納豆(チーズ)、浅漬け、麦茶	雑穀ご飯、鮭の味噌チーズ焼き、青のりポテトビーンズ、すまし汁、納豆(梅)、ぬか漬け、麦茶							
午後	大学芋、果物	ミネラルおにぎり、小女子							
延長	バナナ	野菜スープ							
					エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
					3歳未満児	527kcal	21.8g	13.7g	1.5g
					3歳以上児	628kcal	26.9g	17.1g	1.7g



令和3年11月 <後期> 離乳食献立



日	曜	朝おやつ	主食	副菜	汁	午後おやつ
1	月	ふかし いも	高野豆腐の煮物		みそ汁	小松菜としらすのおじや
			高野豆腐・人参・椎茸・ごぼう・じゃがいも・鶏肉・れんこん・いんげん		大根・人参・ごぼう・豆腐・ねぎ	
2	火	りんご	つくね	ひじきの煮物	みそ汁	やさい おじや
			鶏肉・しらす・青のり・れんこん・玉ねぎ	ひじき・人参・椎茸・いんげん・凍り豆腐・大豆	豆腐・南瓜・わかめ・玉ねぎ・小松菜	
4	木	ふかしか ぼちゃ	豚肉と鶏肉の甘辛煮	バナナ	ワントンスープ	さつまいも の甘煮
			※お外でBBQをしますが、びよびよさんはお醤油味で煮ます☆		ワントンの皮・青梗菜・人参・鶏肉・白菜	
5	金	バナナ	たらの煮つけ	キャベツのサラダ	みそ汁	おかか おじや
			たら	キャベツ・人参・きゅうり	じゃがいも・豆腐・ねぎ・わかめ・小松菜	
6	土	りんご	小松菜と豚肉のあんかけ丼	バナナ	南瓜と玉ねぎのスープ	しらす おじや
			小松菜・豚肉・人参・もやし・玉ねぎ		南瓜・玉ねぎ・鶏肉・人参・椎茸	
8	月	オレン ジ	車麩の煮物		雷汁	玉ねぎと鶏さ さみのおじや
			車麩・じゃがいも・人参・大根・ごぼう・椎茸・いんげん		豆腐・玉ねぎ・もやし・長ネギ・人参	
9	火	ふかしか ぼちゃ	鶏肉の煮つけ	ずき昆布の煮物	みそ汁	きつね うどん
			鶏肉	ずき昆布・人参・もやし・いんげん・凍り豆腐・大豆	大根・ねぎ・ごぼう・小松菜	
10	水	バナナ	カレーの煮つけ	ブロッコリーサラダ	みそ汁	青のり おじや
			カレー	ブロッコリー・人参・しらす	キャベツ・もやし・ねぎ・人参	
11	木	ふかし いも	おまめと野菜のあんかけ丼	りんご	スープ	きなこ おじや
			大豆・ひよこ豆・大豆ミート・じゃがいも・人参・玉ねぎ・トマト		春雨・白菜・チンゲンサイ・人参・鶏肉・わかめ	
12	金	りんご	タラの煮つけ	切り干し大根のサラダ	みそ汁	しらす おじや
			たら	切り干し大根・人参・玉ねぎ・きゅうり・大豆	さつまいも・鶏肉・人参・ごぼう・豆腐・小松菜	
13	土	バナナ	お豆腐丼	オレンジ	スープ	おかか おじや
			木綿豆腐・豚肉・白菜・椎茸・ニラ		チンゲンサイ・鶏肉・椎茸・玉ねぎ・人参	
15	月	ふかし いも	里芋とひき肉の煮物		おくずかけ	きなこ おじや
			里芋・ひき肉・人参・こねぎ・椎茸		そうめん・人参・椎茸・焼き麩・鶏肉	
16	火	バナナ	鶏肉の煮つけ	ごぼうの煮物	みそ汁	ひじき おじや
			鶏肉	ごぼう・人参・ピーマン・パプリカ	豆腐・ねぎ・大根・人参・あおさ・凍り豆腐	
17	水	ふかしか ぼちゃ	鮭おじや	バナナ	仙台芋煮	さつまいも の甘煮
			鮭		豚肉・豆腐・里芋・白菜・人参・大根・しめじ・ねぎ・ごぼう	
18	木	りんご	お豆腐とひき肉のあんかけ	ほうれん草の和え物	すまし汁	鶏そぼろ おじや
			豆腐・ひき肉・玉ねぎ・人参	ほうれん草・人参・もやし	豆腐・ねぎ・えのき	
19	金	ふかし じゃがい も	カレーの煮つけ	キャベツと小魚の和え物	みそ汁	きなこ おじや
			カレー	キャベツ・人参・しらす	切り干し大根・玉ねぎ・豆腐・小松菜・人参	
20	土	バナナ	鶏そぼろあんかけ丼	みかん	白菜のスープ	みそおじや
			ひき肉・もやし・人参・ねぎ		白菜・椎茸・鶏肉・じゃがいも・ねぎ	
22	月	ふかし いも	野菜の煮込み		呉汁	鮭おじや
			玉ねぎ・南瓜・鶏肉・人参・パプリカ・れんこん・大豆		大豆・じゃがいも・豆腐・ほうれん草・ねぎ・鶏肉・人参・ごぼう	
24	水	りんご	さつまいもの甘煮	春雨サラダ	みそ汁	しらす おじや
			さつまいも	春雨・人参・きゅうり・もやし	豆腐・椎茸・大根・わかめ	
25	木	ふかしか ぼちゃ	野菜と豚肉のあんかけ丼	みかん	マカロニスープ	きなこ おじや
			じゃがいも・玉ねぎ・人参・エリンギ・しめじ・トマト・豚肉		さつまいも・鶏肉・人参・ごぼう・豆腐・小松菜・ねぎ・マカロニ	
26	金	バナナ	カレーの煮つけ	切り干し大根の煮物	なめこ汁	わかめ おじや
			カレー	切り干し大根・人参・玉ねぎ・椎茸・えのき・大豆	なめこ・豆腐・大根・みつば	
27	土	りんご	麻婆豆腐丼	バナナ	春雨スープ	みそおじや
			豆腐・ひき肉・ねぎ・人参・ピーマン・椎茸		青梗菜・鶏肉・椎茸・玉ねぎ・人参・春雨	
29	月	ふかし いも	鶏肉と根菜の煮物		雷汁	さつまいも おじや
			鶏肉・ごぼう・れんこん・人参・大根・椎茸・こねぎ・大豆・凍り豆腐		豆腐・玉ねぎ・もやし・長ネギ・人参	
30	火	りんご	鮭の味噌煮	青のりポテト	すまし汁	あおのり おじや
			鮭	じゃがいも・青のり	豆腐・ねぎ・小松菜・舞茸・わかめ	

- ★ 離乳食・ミルクは月齢や個々のペースに合わせて提供します。
- ★ 7～8か月はおかゆ、9～11か月の主食は軟飯です。
- ★ 7～8か月と9～11か月の食事は同じ内容で、軟らかさや形態、量が違います。
- ★ 食材・かたさなどについては食べやすいように配慮します。
- ★ 予定メニューは変更になる場合もありますので、ご了承ください。



令和3年11月 <完了期> 離乳食献立



日	曜	朝おやつ	主食	副菜	汁	午後おやつ
1	月	ふかし いも	高野豆腐の煮物		いわしのつみれ汁	小松菜としらすのおじや
			高野豆腐・人参・椎茸・ごぼう・じゃがいも・鶏肉・れんこん・いんげん・こんにゃく		つみれ・大根・人参・ごぼう・豆腐・ねぎ	
2	火	りんご	つくね	ひじきの煮物	みそ汁	やさい おじや
			鶏肉・しらす・青のり・れんこん・玉ねぎ		豆腐・南瓜・わかめ・玉ねぎ・小松菜	
4	木	ふかしか ぼちゃ	豚肉と鶏肉の甘辛煮	バナナ	ワンタンスープ	さつまいも の甘煮
			※お外でBBQをしますが、びよびよさんはお醤油味で煮ます☆		ワンタンの皮・青梗菜・人参・鶏肉・白菜	
5	金	バナナ	たらの煮つけ	キャベツのサラダ	みそ汁	おかか おじや
			たら	キャベツ・人参・きゅうり	じゃがいも・豆腐・ねぎ・わかめ・小松菜	
6	土	りんご	小松菜と豚肉のあんかけ丼	バナナ	南瓜と玉ねぎのスープ	しらす おじや
			小松菜・豚肉・人参・もやし・玉ねぎ		南瓜・玉ねぎ・鶏肉・人参・椎茸	
8	月	オレン ジ	車麩の煮物		雷汁	玉ねぎと鶏さ さみのおじや
			車麩・じゃがいも・人参・大根・ごぼう・椎茸・いんげん		豆腐・玉ねぎ・もやし・長ネギ・人参	
9	火	ふかしか ぼちゃ	鶏肉の煮つけ	すき昆布の煮物	みそ汁	きつね うどん
			鶏肉	すき昆布・人参・もやし・いんげん・凍り豆腐・大豆	厚揚げ・大根・ねぎ・ごぼう・小松菜	
10	水	バナナ	カレイの煮つけ	ブロッコリーサラダ	みそ汁	青のり おじや
			カレイ	ブロッコリー・人参・しらす	油麩・キャベツ・もやし・ねぎ・人参	
11	木	ふかし いも	おまめと野菜のあんかけ丼	りんご	スープ	きなこ おじや
			大豆・ひよこ豆・大豆ミート・じゃがいも・人参・玉ねぎ・トマト		春雨・白菜・チンゲンサイ・人参・鶏肉・わかめ	
12	金	りんご	さばの煮つけ	切り干し大根のサラダ	豆乳スープ	しらす おじや
			さば	切り干し大根・人参・玉ねぎ・きゅうり・大豆	さつまいも・鶏肉・人参・ごぼう・豆腐・小松菜・豆乳	
13	土	バナナ	お豆腐丼	オレンジ	スープ	おかか おじや
			木綿豆腐・豚肉・白菜・椎茸・ニラ		チンゲンサイ・鶏肉・椎茸・玉ねぎ・人参	
15	月	ふかし いも	里芋とひき肉の煮物		おくずかけ	きなこ おじや
			里芋・ひき肉・人参・こねぎ・椎茸・こんにゃく		そうめん・人参・椎茸・焼き麩・鶏肉	
16	火	バナナ	鶏肉の煮つけ	ごぼうの煮物	みそ汁	ひじき おじや
			鶏肉	ごぼう・人参・ピーマン・パプリカ	豆腐・ねぎ・大根・人参・あおさ・凍り豆腐	
17	水	ふかしか ぼちゃ	鮭おじや	バナナ	仙台芋煮	さつまいも の甘煮
			鮭	豚肉・豆腐・里芋・白菜・人参・大根・しめじ・ねぎ・ごぼ		
18	木	りんご	お豆腐とひき肉のあんかけ	ほうれん草の和え物	すまし汁	鶏そぼろ おじや
			豆腐・ひき肉・玉ねぎ・人参		豆腐・ねぎ・えのき・なると	
19	金	ふかし じゃがい も	カレイの煮つけ	キャベツと小魚の和え物	みそ汁	きなこ おじや
			カレイ	キャベツ・人参・しらす	切り干し大根・玉ねぎ・豆腐・小松菜・人参・油揚げ	
20	土	バナナ	鶏そぼろあんかけ丼	みかん	白菜のスープ	みそおじや
			ひき肉・もやし・人参・ねぎ		白菜・椎茸・鶏肉・じゃがいも・ねぎ	
22	月	ふかし いも	野菜の煮込み		呉汁	鮭おじや
			玉ねぎ・南瓜・鶏肉・人参・パプリカ・れんこん・大豆		大豆・じゃがいも・豆腐・ほうれん草・ねぎ・鶏肉・人参・ごぼう	
24	水	りんご	さつまいもの甘煮	春雨サラダ	みそ汁	しらす おじや
			さつまいも	春雨・人参・きゅうり・もやし	豆腐・椎茸・大根・わかめ	
25	木	ふかしか ぼちゃ	野菜と豚肉のあんかけ丼	みかん	豆乳味噌スープ（マカロニ入り）	きなこ おじや
			じゃがいも・玉ねぎ・人参・エリンギ・しめじ・トマト・豚肉		さつまいも・鶏肉・人参・ごぼう・豆腐・小松菜・ねぎ・マカロニ・豆	
26	金	バナナ	カレイの煮つけ	切り干し大根の煮物	なめこ汁	わかめ おじや
			カレイ	切り干し大根・人参・玉ねぎ・椎茸・えのき・大豆	なめこ・豆腐・大根・みつば	
27	土	りんご	麻婆豆腐丼	バナナ	春雨スープ	みそおじや
			豆腐・ひき肉・ねぎ・人参・ピーマン・椎茸		青梗菜・鶏肉・椎茸・玉ねぎ・人参・春雨	
29	月	ふかし いも	鶏肉と根菜の煮物		雷汁	さつまいも おじや
			鶏肉・ごぼう・れんこん・人参・大根・椎茸・こねぎ・大豆・凍り豆腐		豆腐・玉ねぎ・もやし・長ネギ・人参	
30	火	りんご	鮭の味噌煮	青のりポテト	すまし汁	あおのり おじや
			鮭	じゃがいも・青のり	豆腐・ねぎ・小松菜・舞茸・わかめ・なると	

- ★ 離乳食・ミルクは月齢や個々のペースに合わせて提供します。
- ★ 7～8か月はおかゆ、9～11か月の主食は軟飯です。
- ★ 7～8か月と9～11か月の食事は同じ内容で、軟らかさや形態、量が違います。
- ★ 食材・かたさなどについては食べやすいように配慮します。
- ★ 予定メニューは変更になる場合もありますので、ご了承ください。